

အပိုင်း



မွေးကင်းစနှင့် ကလေး
ကျန်းမာပွံ့ပြုံးရေး



၁။ မွေးကင်းစကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအတွက် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော လက္ခဏာများ

မွေးကင်းစကလေးငယ်များ (၀ မှ ၂၈ - ရက်အတွင်း)တွင် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ နေ့ညမဆိုင်း ယခုချက်ချင်းပြသပါ။

- အသက်ရှူခက်ခဲလျှင်
- အသက်ရှူသွင်းစဉ် ရင်ဘတ်အောက် ချိုင့်ဝင်လျှင်
- တက်လျှင်
- နို့လုံးဝ မစို့လျှင်
- ဖျားလျှင် (သို့) ကိုယ်အေးစက်လျှင်
- ချက်မှ သွေးထွက်လျှင်

မွေးကင်းစကလေးငယ်များတွင် အောက်ပါအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ အမြန်ဆုံးသွားပြပါ။

- ကလေး အလွန်သေးငယ်လျှင်၊ လမစေ့မွေးဖွားသော ကလေးဖြစ်လျှင်
- နို့တိုက်ရခက်ခဲလျှင် (သို့) ၂၄ နာရီအတွင်း နို့စို့မှု (၅) ကြိမ်အောက် နည်းလျှင်
- အရေပြားပေါ်တွင် (၁၀)ဖု ထက်များသော ပြည်ဖုလေးများ (သို့) ပြည်ဖုကြီးများ ပေါက်လျှင်
- ချက်တိုင်ငုတ် နီမြန်းနေလျှင် (သို့) ပြည်ထွက်လျှင်
- မျက်စိမှ ပြည်ထွက်လျှင်

- အသားဝါလျှင်
- ဖြူဖျော့လျှင်

မွေးကင်းစကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုသံယူခြင်း

မီးတွင်းမိခင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသကဲ့သို့ မီးတွင်းကာလတွင် မွေးကင်းစကလေးကိုလည်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

မွေးကင်းစကလေး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ကိုယ်အလေးချိန်ပြည့်သောကလေး (၂.၅ ကီလိုဂရမ်နှင့် အထက်) ဖြစ်ပါက

- ပထမအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီးပြီးချင်း ပထမနေ့ (၂၄)နာရီအတွင်းတွင် စောနိုင်သမျှစောစော
- ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး တတိယနေ့
- တတိယအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး သတ္တမနေ့

သေးငယ်သောကလေး (၂-၂.၄ ကီလိုဂရမ်) ဖြစ်ပါက

- ပထမအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီးပြီးချင်း ပထမနေ့ (၂၄)နာရီအတွင်းတွင် စောနိုင်သမျှစောစော
- ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး ဒုတိယနေ့
- တတိယအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး တတိယနေ့
- စတုတ္ထအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး သတ္တမနေ့
- ပဉ္စမအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး (၁၄)ရက်နေ့
- ဆဌမအကြိမ်အဖြစ် မွေးပြီး ရက်သတ္တပတ် (၆) ပတ်မြောက်နေ့များတွင် မွေးကင်းစ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ရရှိရန်လိုပါသည်။

မွေးကင်းစကလေးငယ်များအား မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုယ်တွယ်ပြီးတိုင်း မည်သူမဆိုလက်ကို ဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်။

မွေးကင်းစကလေးအား ပုံမှန် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးကို နွေးနွေးထွေးထွေးထားပါ။
- မွေးပြီးတစ်နာရီအတွင်း စောနိုင်သမျှစောစွာ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ။
- မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းကိုသာမွေးစမှသည်ကလေးအသက်(၆)လပြည့်သည်အထိတိုက်ကျွေးပါ။
- ရေအပါအဝင် မည်သည့်အရည်မျှ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။
- ကလေး၏ ချက်ကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- အိမ်တွင် မွေးသည့် ကလေးဖြစ်ပါက ကလေး၏ ချက်ထဲသို့ ၇.၁% Charhexidine digluconate ဆေးရည်ထည့်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှအပ မည်သည့်အရာမျှ မထည့်မိရန် သတိပြုပါ။
- ချက်ကြွေပြီးမှ ရေချိုးပေးပါ။
- ပုံမှန်ကာကွယ်ဆေးထိုး အစီအစဉ်အတိုင်း ကာကွယ်ဆေးထိုးပါ။ အန္တရာယ် လက္ခဏာတစ်ခုခု တွေ့ပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနတွင် ကုသမှုခံယူပါ။

၂။ အသက်ငါးနှစ်အောက်ကလေးများအားပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

အသက် ငါးနှစ်အောက်ကလေးတွင် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

- အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း၊ နို့မစို့နိုင်ခြင်း
- စားသောက်သမျှ အန်ခြင်း
- တက်ခြင်း
- မိုန်း၍ နှိုးရခက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း

ကလေးများအားလုံးအတွက် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော အန္တရာယ်လက္ခဏာများ

အောက်ပါလက္ခဏာများအနက်မှ တစ်ခုခုဖြစ်ပါက ဆေးရုံ / ဆေးခန်း / ကျန်းမာရေးဌာနသို့ နေ့ညမဆိုင်း ယခု ချက်ချင်းသွားရောက် ပြသပါ။

- အရည်မသောက်နိုင်လျှင်
- နို့ကောင်းစွာ မစို့လျှင်
- စားသောက်သမျှ အန်လျှင်
- အသက်ရှူမြန်လျှင်
- အသက်ရှူကြပ်လျှင်
- အဖျားတက်လာလျှင်
- ပို၍နေမကောင်းဖြစ်လျှင်
- သွေးဝမ်းသွားလျှင်
- မှိန်းလျှင်၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လျှင်၊ ခြေသလုံးလက်မောင်း အေးစက်လျှင်၊ ဗိုက်အောင့်လျှင်၊ မကြာခဏ အန်လျှင်

ကလေးများတွင် အဖြစ်များသောရောဂါများကို အိမ်တွင်ပြုစုပေးခြင်း

နေမကောင်းသောကလေးအား အိမ်တွင်ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးများ ကိုယ်ပူခြင်း (သို့မဟုတ်) အန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝမ်းသွားခြင်းများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်ဓာတ်များ လျော့နည်းသွားသဖြင့် အရည်ပိုတိုက်ရန် လိုပါသည်။
- အစာပုံမှန် ကျွေးနေခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခံအားကောင်းပြီး မြန်မြန်နေကောင်းစေပါသည်။

- မိခင်နို့တိုက်နေသော ကလေးများအား မိခင်နို့တိုက်ရပါမည်။
- ဓာတ်ဆားရည်၊ ဂွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်၊ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည်၊ နို့များတိုက်နိုင်ပါသည်။ ကလေးအန်ပါက ခဏနား၍ နည်းနည်းချင်းပြန်တိုက်ပေးပါ။
- ကျွေးနေကျ အစားအစာများကို ပုံမှန်ဆက်၍ကျွေးပေးပါ။ ကလေးအတွက် ပျော့ပြောင်း နူးညံ့သောအစာများ ဖြစ်ရပါမည်။
- အန္တရာယ်လက္ခဏာများ စောင့်ကြည့်ပါ။
- နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ မဝင်နိုင်ရန် နာလန်ထချိန်တွင် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်ခန့် စားနေကျထက် တစ်နပ်ပိုကျွေးပါ။

အအေးမိချောင်းဆိုးသော ကလေးငယ်အား အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးငယ်များ အအေးမိ၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်သည့်အခါ အစာမကျွေးခြင်း၊ အစားအစာလျှော့ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- နို့စို့ကလေးဖြစ်ပါက မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ ကျွေးနေကျ အစာဆက်ကျွေးပါ။ အရည်ပို တိုက်ပါ။
- နာလန်ထချိန်တွင်လည်း အနည်းဆုံးတစ်ပတ်ခန့် ကျွေးနေကျထက် တစ်ကြိမ်ပိုကျွေးရန် လိုပါသည်။
- နှာခေါင်းပိတ်၍ နို့စို့ရန် သို့မဟုတ် အစာစားရန် အခက်အခဲရှိပါက သန့်ရှင်းသော ပိတ်စနုနုလေးကို ကတော့ပုံကျစ်၍ နှာခေါင်းကို သန့်ရှင်းပေးပါ။
- နာမ္မန်၊ ချောင်းဆိုးဖြစ်သောကလေးအား မိမိသဘောဖြင့် မည်သည့်ဆေးမှ မတိုက်ရပါ။ အန္တရာယ်ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- အရက်၊ အိပ်ဆေး၊ ဘိန်းမှထုတ်သော မူးယစ်ဆေး (သို့မဟုတ်) ဘိန်းပါသော ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများသည် အန္တရာယ်ရှိသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- ကလေးကို နွေးနွေးထွေးထွေး ထားပါ။ ဝမ်း၊ သေးစိုသော အဝတ်များကို ဂရုစိုက်၍လဲပေးပါ။

ချောင်းဆိုးနေသော ကလေးငယ်တွင် အောက်ပါ အန္တရာယ်လက္ခဏာများအနက် တစ်ခုခုတွေ့လျှင် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းနှင့် နေ့ညမဆိုင်း ယခုချက်ချင်းပြသပါ။

- အသက်ရှူခက်လာခြင်း
- အသက်ရှူမြန်လာခြင်း
- ကလေးကိုယ်ပူလာခြင်း
- အရည်မသောက်နိုင်ခြင်း
- ကလေးပို၍နေမကောင်းဖြစ်လာခြင်း
- အသက် (၂)လအောက် ကလေးငယ်ဖြစ်ပါက နို့ကောင်းစွာ မစို့ခြင်း

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောနေသော ကလေးငယ်ကို အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ဓာတ်ဆားရည်ကို ကလေးသောက်နိုင်သလောက် တိုက်ပေးပါ။ ဝမ်းသွားခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ ဓာတ်ဆားရည်များ လျော့နည်းသွား၍ အချိန်မီ ပြန်လည်မဖြည့်တင်းနိုင်ပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်သည်။ ၎င်းကို ဓာတ်ဆားရည်တိုက်ခြင်းဖြင့် အသက်ကယ်နိုင်ပါသည်။
- ဝမ်းသွားသော ကလေးအား မည်သည့် ဝမ်းပိတ်ဆေး၊ မည်သည့် အအန်ပျောက်ဆေးမှ မတိုက်ရပါ။
- အခြားတိုက်သင့်သော အရည်များမှာ စွပ်ပြုတ်၊ ဆန်ပြုတ်၊ မြူစွမ်ပြုတ်၊ ခေါက်ဆွဲပြုတ်၊ ရေကျက်အေး နှင့် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးဖျော်ရည်များဖြစ်ပါသည်။
- မိခင်နို့တိုက်နေသော ကလေးများ မိခင်နို့ကို ပိုတိုက်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်များ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်သည့်အခါ အစာမကျွေးခြင်း၊ အစားအစာ လျော့ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

- ဝမ်းရပ်သွားသော်လည်း ပုံမှန်ထက် တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ပို၍ နှစ်ပတ်ခန့် ဆက်ကျွေးပါ။
- ကလေးဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့သည့်အခါ ဇင့်ဆာလ်ဖိတ်ဆေးပြားအား ကလေးဝမ်းရပ်သွားသော်လည်း ၁၀ ရက် ပြည့်သည်အထိ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးရမည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့နေသော ကလေးတွင် အောက်ပါအန္တရာယ်လက္ခဏာများအနက် တစ်ခုခုတွေ့လျှင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့် နေ့ညမဆိုင်း ယခုချက်ချင်း ပြသပါ။

- အစာမစားနိုင် (သို့မဟုတ်) ရေမသောက်နိုင်လျှင်
- ကလေးပို၍နေမကောင်းဖြစ်လျှင်(ဝမ်းပိုသွားခြင်း၊ မကြာခဏအန်ခြင်း၊ ရေအလွန်အမင်း ငတ်ခြင်း)
- ဖျားလာလျှင်
- ဝမ်းတွင်သွေးပါလျှင်

ဖျားသောကလေးငယ်ကို အိမ်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကလေးငယ်များ နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ အစာမကျွေးခြင်း၊ အစားအစာလျှော့ကျွေးခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။ စားနေကျ အစာ ဆက်ကျွေးပါ။
- နို့စို့ကလေးများကို မိခင်နို့ဆက်တိုက်ပါ။ အရည်ပိုတိုက်ပါ။
- ကိုယ်အပူချိန်များပါက ရေစိုပက် (ရေရိုးရိုး) ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ရေပတ်တိုက်ပေးပါ။
- ရာသီဥတုနှင့် သင့်လျော်သော အဝတ်အစားဝတ်ပေးပါ။
- လေကောင်းလေသန့်ရသော၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာတွင် ထားပါ။
- မက်ကလောင် မဖောက်ပါနှင့်။
- နာလန်ထချိန်တွင် အနည်းဆုံးတစ်ပတ်ခန့် ကျွေးနေကျထက် တစ်ကြိမ်ပိုကျွေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

၃။ ကလေးဖွံ့ဖြိုးရေး

- ကလေးများသည် မွေးစကပင် အသိဉာဏ်ရှိပါသည်။
- ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုလိုအပ်ပါသည်။
- ကာယ၊ ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ကလေးငယ်ဖြစ်ရန်အတွက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု လိုအပ်ပါသည်။
- မိဘ (သို့မဟုတ်) ကလေးထိန်းသူမှ ကလေးအား ဂရုတစိုက်ပြီး၍ ချောမြူခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာသည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
- ထိုကဲ့သို့ ပြုမူပေးခြင်းဖြင့် ကာယ၊ ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုး၍ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်သော ကလေးငယ်များ ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။
- ကလေး၏ တုန့်ပြန်မှုကိုလည်း ဂရုပြုပါ။ ဂရုစိုက်ပါ။
- ကလေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရောင်စုံကစားစရာများ၊ အရုပ်များ၊ ရုပ်ပုံများ ထားရပါမည်။
- ကလေးများအား အန္တရာယ်ကင်းသော ကစားစရာများ ပေး၍ ကစားစေရပါမည်။
- ကစားခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကို သိရှိနားလည်နိုင်သည်။ ကစားခြင်းဖြင့် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကို ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးစေရုံသာမက ပြောဆိုဆက်ဆံရေးကိုလည်း တိုးတက်စေသည်။
- ကလေးသည် တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ အခြားကလေးများနှင့်ဖြစ်စေ ကစားနိုင်သည်။ ကလေးကစားနိုင်ရန် တန်ဖိုးကြီးသော အရုပ်များ ဝယ်ပေးရန် မလိုပါ။ မိမိအိမ်တွင် ပြုလုပ်သော ကစားစရာများနှင့်ဖြစ်စေ၊ အိမ်အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများနှင့်ဖြစ်စေ ကစားနိုင်ပါသည်။
- ကလေးကစားရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရန် အရေးကြီးသဖြင့် ကလေးကစားသည့် အနီးတဝိုက်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်သော ပစ္စည်းများ မရှိစေရန် ရှင်းလင်းထားရမည်။
- မိဘများသည် ကလေးကို အန္တရာယ်ကင်းသော ကစားစရာများဖန်တီးပေးခြင်း၊ ကလေးနှင့် အတူကစားခြင်း၊ ကလေးကိုယ်တိုင် ကြိုးစားရန် အခြေအနေ ဖန်တီးပေးခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

အောက်ပါအချက်များမှတစ်ခုရှိပါကဆေးရုံ/ဆေးခန်း/ကျန်းမာရေးဌာနများသို့အမြန်ဆုံး သွားရောက် ပြသပါ။

အသက်	သတိပြုရန်အချက်များ
၁-၄ လ	မိခင်မျက်နှာ (သို့) အရာဝတ္ထုတို့ကို လိုက်၍မကြည့်ခြင်း၊ အသံပေးသော်လည်း အပြုအမူ မပြောင်းလဲခြင်း၊ မြူးလျှင် ပြူးမပြတ်ခြင်း
၆ လ	လက်သီးအမြဲဆုပ်ထားခြင်း၊ ခေါင်းမခိုင်ခြင်း
၉ လ	အမှီအတွယ်မရှိလျှင် မထိုင်နိုင်ခြင်း (လက်ထောက်၍ပင် မထိုင်နိုင်ခြင်း)
၁ နှစ်	ဂူးဂူးဝါးဝါးမပြုလုပ်ခြင်း၊ မတ်တပ် မစမ်းခြင်း
၂ နှစ်	ဖေဖေ၊ မေမေ မခေါ်တတ်ခြင်း
၃ နှစ်	မပြေးနိုင်ခြင်း၊ စကားကောင်းစွာ မပြောနိုင်ခြင်း
၄ နှစ်	စကားပြောသော်လည်း အခက်အခဲများစွာဖြင့် ပြောရသောကြောင့် အခြားသူများ နားမလည်ခြင်း၊ အခြားကလေးများနှင့် မကစားဘဲ တစ်ဦးတည်း သီးသန့်နေခြင်း

၄။ ကလေးများ မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း

ကလေးများ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း မဖြစ်စေရန်အတွက်

- ကလေးများ မျက်ခြေပြတ် မခံပါနှင့်။ စောင့်ကြည့်နေပါ။
- ဆေးများ၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော အရာများကို ကလေးလက်လှမ်းမီသော နေရာများတွင် မထားပါနှင့်။ ဘီဒီထဲတွင် သော့ခတ် သိမ်းထားပါ။
- ရေနွေးဘူးများ၊ ကွဲစေတတ်သော ပစ္စည်းများနှင့် ချွန်ထက်သောအရာများ (အပ်၊ ချိတ်)ကို ကလေး၏အနီးတွင် မထားပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်မီးလုတ်များ၊ ပလပ်ပေါက်များအား ကလေး လက်လှမ်းမီနိုင်သော နေရာတွင် တပ်ဆင်ပါ။
- ကလေးအား ရေတွင်းရေကန် အနီးအနားနှင့် မြင့်သောနေရာတို့တွင် မကစားပါစေနှင့်။
- ကလေးပါးစပ်ထဲဝင်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့စေနိုင်သည့် ကျောက်လုံး၊ ဂေါ်လီလုံး၊ အစေ့များ (မန်ကျည်းစေ့၊ ဩဇာစေ့)တို့နှင့် မကစားပါနှင့်။ ကွာစေ့၊ မြေပဲ၊ နေကြာစေ့များ မကစားပါနှင့်၊ မကျွေးပါနှင့်။
- မီးဖိုနှင့် မီးခွက်များအနီးတွင် ကလေးကို မကစားပါစေနှင့်။